



**FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS DO VALE DO SÃO**  
**LOURENÇO – EDUVALE**  
**CURSO DE PSICOLOGIA**

**A OBESIDADE E A PSICOTERAPIA NA ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA**

**LILIANE SILVA SANTOS**

**JACIARA-MT**

**2023**

**LILIANE SILVA SANTOS**

**A OBESIDADE E A PSICOTERAPIA NA ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA**

Trabalho de conclusão apresentado à Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas do Vale do São Lourenço - Eduvale, como parte das exigências do Curso de Graduação em Bacharel em Psicologia, para a obtenção da nota final da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II.

**Orientadora:** Prof.<sup>a</sup> Rafaela de Souza Ferreira Silva

**JACIARA–MT**

**2023**

## **AGRADECIMENTOS**

*Agradeço primeiramente a Deus por ter me sustentado até aqui, por me manter de pé para ir sempre atrás daquilo que almejei para minha vida;*

*A minha mãe por ter me dado a vida e as vezes, mesmo não entendendo muito sobre o que eu falava estava ali acreditando que eu conseguiria realizar meus sonhos;*

*Ao meu esposo e a minha filha que sempre estiveram ao meu lado mesmo quando eu não conseguia me fazer presente em meio aos estudos, estágios e trabalhos. Quero dizer que amo muito vocês e que tudo que sou e onde cheguei, sem vocês não teria o mesmo significado;*

*Também a professora Raphaela por ter tido paciência para ouvir minhas inseguranças e sempre me ajudar a enxergar aquilo que precisava ser melhorado. Você sabe bem que foi inspiração para escolha da abordagem teórica que escolhi e que significa muito para mim, portanto, obrigada!*

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO .....	7
2. OBESIDADE .....	8
2.1 ESTIGMAS DA OBESIDADE.....	9
2.2 PSICOTERAPIA NO TRATAMENTO DA OBESIDADE .....	10
2.3 CARL ROGERS E A ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA (ACP) .....	12
2.4 O PSICOTERAPEUTA E AS ATITUDES FACILITADORAS.....	14
2.5 A TENDÊNCIA ATUALIZANTE.....	14
3. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	15
REFERENCIAS .....	16

## **A OBESIDADE E A PSICOTERAPIA NA ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA**

Liliane Silva Santos<sup>1</sup>  
Rafhaela de Souza Ferreira Silva<sup>2</sup>

### **RESUMO**

O presente artigo busca compreender como é abordado o atendimento psicoterápico de pessoas com obesidade através da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), tendo em vista que a obesidade é caracterizada como uma patologia crônica que afeta milhares de pessoas pelo mundo, trazendo repercussões negativas em vários aspectos da vida humana, desde a infância a vida adulta. Diante dessa afirmativa podemos pontuar que a obesidade já se tornou uma questão de grande relevância para a saúde pública. Essa doença ocorre pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, que pode acarretar malefícios a saúde do indivíduo, podendo vir a ser a causa de alterações metabólicas e psicológicas. Tem como desencadeadores fatores ambientais, genéticos, econômicos e psicológicos e que conseqüentemente se tornar gatilhos para problemas cardiorrespiratórios, dificuldade para deambular entre outras patologias mais severas e crônicas como o câncer. Além disso, pode se apresentar como sintoma, causa ou até mesmo efeito colateral do tratamento de outras patologias de cunho físico e psicológico como: depressão, baixa autoestima, estresse, baixa qualidade de vida, bem como transtornos alimentares. O método utilizado na realização deste trabalho foi a revisão bibliográfica de cunho explicativa, com base em materiais já publicados como livros, periódicos, artigos científicos, entre outros, a fim de ressaltar que a abordagem da ACP no atendimento psicoterapêutico para pessoas com obesidade visa não apenas a perda de peso, mas também a promoção de uma relação saudável com o corpo, o desenvolvimento de habilidades emocionais e comportamentais e a melhoria da qualidade de vida de forma integral.

**Palavras-chave:** Psicoterapia. Saúde pública. ACP.

---

<sup>1</sup> Graduanda em Psicologia pela Faculdade Eduvale. E-mail: [lilianesilvasantos260595@gmail.com](mailto:lilianesilvasantos260595@gmail.com).

<sup>2</sup> Professora da Faculdade Eduvale. Psicóloga Especialista em Saúde Mental e Rede de atenção psicossocial. CRP 18/03565. E-mail: [raphaela@eduvalesl.edu.br](mailto:raphaela@eduvalesl.edu.br)

## ABSTRACT

This article seeks to understand how psychotherapeutic care for people with obesity is approached through the Person-Centered Approach (PCA), considering that obesity is characterized as a chronic pathology that affects thousands of people around the world, bringing negative repercussions on several aspects of human life, from childhood to adulthood. Given this statement, we can point out that obesity has already become an issue of great relevance to public health. This disease occurs due to the excessive accumulation of body fat, which can harm the individual's health and may be the cause of metabolic and psychological changes. Its triggers are environmental, genetic, economic and psychological factors and consequently become triggers for cardiorespiratory problems, difficulty walking and other more severe and chronic pathologies such as cancer. Furthermore, it can present itself as a symptom, cause or even side effect of the treatment of other physical and psychological pathologies such as: depression, low self-esteem, stress, low quality of life, as well as eating disorders. The method used in carrying out this work was a bibliographical review of an explanatory nature, based on materials already published such as books, periodicals, scientific articles, among others, in order to highlight that the ACP approach in psychotherapeutic care for people with obesity aims not to just weight loss, but also the promotion of a healthy relationship with the body, the development of emotional and behavioral skills and the improvement of quality of life in an integral way.

**Keywords:** Psychotherapy. Public health. ACP.

## 1. INTRODUÇÃO

A obesidade tornou-se uma das patologias que mais tem afetado a vida das pessoas de acordo com informações do portal da Secretaria de Atenção Primária, e é definida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como uma doença caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, que pode acarretar na vida do indivíduo malefícios a saúde, podendo vir a ser o ensejo de alterações metabólicas. A referida doença pode ser causada por fatores ambientais, genéticos, econômicos e psicológicos, trazendo como consequências problemas cardiorrespiratórios, dificuldade para andar, entre outras patologias como disfunções emocionais, sociais e cognitivas que agem na manutenção da compulsão alimentar, frequentemente presente em indivíduos obesos. (HILBERT, 2019). Diante desse cenário, a obesidade se tornou um problema de saúde, visando que esta patologia tende a acometer todos os tipos de pessoas desde a infância até fim de sua vida. (GOV, 2022).

A psicoterapia tem diversas finalidades, desde ajudar no caminho do autoconhecimento até ocupar um espaço fundamental no tratamento de transtornos. De maneira geral, a psicoterapia serve e é importante para ajudar as pessoas a lidarem da melhor forma possível com as suas questões emocionais (BRANDÃO, 2022). Diante do aumento do número de pessoas com obesidade, fez-se necessário buscar tratamentos que intervissem não somente no processo de mudança física do paciente, mas também na forma como o mesmo se percebe diante da doença e do tratamento, e qual suas expectativas e angústias nesse processo que além de trazer modificações físicas também pode trazer implicações psíquicas que contribuem de maneira significativa para o sucesso do tratamento, tornando a psicoterapia de suma importância para encarar o processo de transformações vividas pelo paciente.

Para ajudar a nortear o presente estudo, utilizou-se o método bibliográfico de cunho explicativo, ou seja; a pesquisa será desenvolvida com base em materiais já publicados como livros, periódicos, artigos científicos, entre outros. Neste sentido; procurar-se-á literaturas que versam o objeto da presente pesquisa. Concernente a este sentido, Gil (2010), compreende a pesquisa bibliográfica como um processo racional e sistemático ao qual deve-se planejar os procedimentos alcançados na pesquisa.

Já o modelo explicativo tem como instrumento identificar os elementos centrais contribuintes na ocorrência dos fenômenos; desta maneira, o presente método se enquadra exclusivamente no quesito do saber e da realidade, isso porque elucida a razão, indagando o porquê das coisas.

A abordagem aplicada foi baseada no estudo qualitativo, que segundo Kauark *et al* (2010), é uma relação dinâmica com o mundo real e o indivíduo. Com isso, é importante salientar que esta abordagem não se concentra na representatividade numérica, foca-se primordialmente na concepção e esclarecimento das dinâmicas sociais, ou seja, trabalha com significados universais, crenças, valores, motivos, aspirações e atitudes. Neste contexto, é imprescindível destacar que o presente processo e significados, são focos principais de abordagem.

Observando o aumento das comorbidades físicas e dos distúrbios psicológicos que são causados pela obesidade, o presente trabalho é de extrema relevância para o conhecimento do profissional de psicologia e outras áreas da saúde, pois o mesmo tem a função de trazer informações acerca de um indivíduo que, além de apresentar sintomas físicos causados pela obesidade, também apresenta distúrbios psicológicos que podem influenciar tanto no processo de ganho de peso, quanto no de emagrecimento. Dessa forma, a psicoterapia pode auxiliar o indivíduo na busca pelo autoconhecimento e assim buscar a melhor forma de lidar com o processo de mudança pelo qual deseja ou precisa se sujeitar.

## **2. OBESIDADE**

A obesidade é uma patologia que tem como fator gatilho as dificuldades sociais enfrentadas pelo sujeito em meio a sociedade (ALMEIDA; OLIVEIRA; VIEIRA,2008). Portanto, é necessário refletirmos para além de uma obesidade que afeta somente a saúde física das pessoas, mas também a mental, já que o excesso de informação a disposição da sociedade, muitas vezes, ao invés de ajudar acaba aumentando as dúvidas sobre como buscar ajuda e como identificar a obesidade como um problema de saúde física e psicológica.

Para Silva *et al* (2006), a obesidade é um fator negativo para o funcionamento psicossocial, o que gera questionamento sobre a qualidade de vida da pessoa com excesso de peso, tendo em vista os inúmeros fatores e efeitos negativos para a saúde mental do indivíduo, mudanças que ocorrem no aspecto físico gerando baixa autoestima, além de sintomas depressivos e ansiosos que podem levar a pessoa a ter sentimentos de inadequação, dificultando suas relações sociais.

De acordo com o Ministério da Saúde, a obesidade se tornou um problema de saúde pública já que a mesma tem aumentado consideravelmente nos últimos anos e cerca de 60% da população adulta no Brasil entre 2021 e 2022 apresentavam-se com sobrepeso ou obesas. Para classificar clinicamente uma pessoa com obesidade e grau de obesidade a OMS (Organização



Mundial da Saúde) usa como ferramenta o cálculo do IMC (Índice de Massa Corporal), dividindo o peso do paciente pelo dobro de sua altura, tendo como referências as seguintes pontuações: se o paciente estiver com seu IMC acima de 25kg/m<sup>2</sup> sobrepeso, acima de 30kg/m<sup>2</sup> obeso e acima de 40kg/m<sup>2</sup> obesidade mórbida, sendo esta última a que ‘apresenta maior número de comorbidades e complicações associadas a ela. (BRASIL, 2022).

Mesmo com todas as informações sobre a obesidade e suas consequências na saúde do indivíduo, nota-se pouca adesão as ações e estratégias necessárias para combater essa comorbidade que tem afetado toda a sociedade, sem fazer distinção de cor, sexo e diferenças socioeconômicas. A obesidade ainda tem sido um dos grandes problemas de saúde pública na sociedade atual, porém não recebe a atenção que lhe é devida, pois a prevenção dessa doença e o tratamento da mesma deveria ser feito dentro das atividades de rotina das Unidades Básicas de Saúde, buscando atender toda a população desde a infância até a vida adulta. (FRANÇA, 1999).

Segundo Wanderley e Ferreira (2010), a obesidade é uma doença, caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, que pode acarretar malefícios a saúde da pessoa, podendo vir a ser a causa de alterações metabólicas. Reforçando esse aspecto, Melca e Fortes (2014) afirmam que a obesidade pode ser causada por fatores ambientais, genéticos, econômicos e psicológicos, trazendo como consequências problemas cardiorrespiratórios, dificuldade para deambular entre outras patologias mais severas e crônicas como o câncer.

Existem inúmeras formas de tratar a obesidade, objetivando a perda de peso e a melhora da qualidade vida do indivíduo, entre elas podemos citar as dietas, reeducação alimentar, prática de atividade física, psicoterapia e procedimentos como a cirurgia bariátrica ou gastroplastia que é colocado como última opção em casos de obesidade extrema onde o paciente já esgotou todas as alternativas e métodos não invasivos como tratamento (OMS,2021).

## **2.1 ESTIGMAS DA OBESIDADE**

Há uma série de questionamentos para as causas da obesidade, dentre as possibilidades estão as síndromes metabólicas, disfunções genéticas ou até mesmo por uma vida desregrada, porém independente da origem, existe um fator em comum a todos os indivíduos independentemente de idade, sexo ou raça que é o estigma social que o sujeito que se apresenta “acima do peso”, dentro daquilo que é socialmente aceitável, carrega durante sua vida (OLIVEIRA *et al* 2004).

Super valorizar corpos magros como sinal de beleza e bem estar tornou-se um fomentador de sofrimentos no indivíduo que não se encaixam no padrão que se mostra ser socialmente aceito, fazendo com que esse sujeito sintam-se desvalorizado à medida que o nível de gordura presente em seu corpo se torna um medidor de suas competências e moral (COSTA *et al*, 2009).

Segundo a Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica e Metabólica (SBCBM), os estigmas sociais tendem a prejudicar a vida de crianças e adolescentes com obesidade, tornando-os vítimas do bullying, que por sua vez leva-os a sofrerem com o isolamento social, baixa autoestima, depressão, ansiedade e compulsão alimentar. Os adultos por sua vez sofrem com a marginalização e discriminação perante o mercado de trabalho causando assim nesses indivíduos sentimentos de menos valia diante da sociedade e os adoecendo emocionalmente e por fim fisicamente, já que em tentativas desesperadas para se encaixar nos padrões sociais estão sujeitos a buscar qualquer alternativa de emagrecimento, sejam elas seguras ou não (SBCBM, 2020).

Um ponto a ser refletido são as atitudes preconceituosas de profissionais de saúde que contribuem para que as pessoas obesas evitem buscar assistência para o tratamento, tornando-o deficitário, reforçando o aumento de patologias e psicopatologias ocasionadas não somente pela obesidade, mas também pela estigmatização social, que leva esses indivíduos a um sofrimento solitário e silencioso (RODRIGUES *et al*, 2016).

Diante da afirmação anterior, ressalta-se a importância de profissionais de saúde de diversas áreas trabalharem em conjunto para o bom prognóstico do paciente com obesidade, prevalecendo a importância do papel dos profissionais de saúde mental, já que estes trabalham levando em consideração as peculiaridades de cada paciente, buscando atender essas pessoas de forma humanizada e considerando todas as esferas da vida desse indivíduos, além do contexto no qual os mesmos se encontram inseridos (TAROZO; PESSA, 2020).

## **2.2 PSICOTERAPIA NO TRATAMENTO DA OBESIDADE**

A psicoterapia é um processo que busca trabalhar os problemas e questões da psique humana, buscando entender o que gera sofrimento e angústia. O papel do profissional dessa área é proporcionar ao paciente um ambiente e condições onde ele possa ser capaz de expressar suas angústias sendo ele mesmo, sem medo de críticas ou julgamentos, fazendo uma escuta especializada, baseada no estudo de métodos científicos que são capazes de promover o

autoconhecimento, melhora de sintomas bem como de psicopatologias presentes ou até mesmo facilitar a resolução de problemas.

A psicoterapia é um espaço onde o indivíduo em sofrimento é capaz de ressignificar e reconstruir sua caminhada de maneira saudável e efetiva, pois nela a busca por um bem estar físico e emocional atravessa um conjunto de situações que acabam indo além de seu íntimo, analisando não somente seu conteúdo subjetivo, mas também sua relação interpessoal de modo geral, onde se percebe a importância de se olhar para o contexto histórico, cultural e familiar no qual essa pessoa se encontra inserida (NEUBERN, 2010).

Ribeiro (1986) discorrendo sobre essa mesma temática afirma que:

A psicoterapia é um movimento que nasce e termina na pessoa do cliente, sendo o psicoterapeuta um companheiro na estrada da vida que o cliente está percorrendo á procura de voltar ou de reencontrar o caminho de casa (2017, p. 22).

Diante do aumento do número de pessoas com obesidade fez-se necessário buscar tratamentos que intervissem não somente no processo de mudança física do paciente, mas também na forma como o mesmo se percebe diante da doença e do tratamento. E qual suas expectativas e angustias nesse processo que além de trazer modificações físicas também geram implicações psíquicas que contribuem de maneira significativa para o sucesso do mesmo, tornando a psicoterapia de suma importância para encarar o processo de transformações vividas pelo paciente (OBESIMED, 2018).

Para os transtornos psicológicos como a depressão e a ansiedade, são vistos como consequência da obesidade, mas não se pode descartar que essa obesidade também pode se apresentar como sintoma somático desses transtornos, onde a mesma não entra como um transtorno alimentar, no entanto possui características semelhantes a esses na composição de sua sintomatologia (VASQUES; MARTINS; AZEVEDO, 2004). Os autores ainda pontuam que a depressão e a ansiedade tendem a ser sintomas comuns na pessoa obesa diante do fato que devido à grande cobrança por uma imagem corporal “perfeita” acaba gerando desconforto no indivíduo.

A obesidade está ligada a compulsão alimentar, o que faz o indivíduo buscar na comida refúgio que alivia a dor da ausência daquilo que lhes falta. A necessidade de comer faz parte do processo de manter ou buscar o conforto emocional, fazendo da alimentação uma medicação que tende a diminuir o estresse do sujeito, promovendo-lhe um prazer imediato para aquele sofrimento e desconforto que tem adoecido esse sujeito emocionalmente (ALMEIDA, 2019).

Trabalhar com a psicoterapia tendo como princípio a referida abordagem, trás tanto para o psicoterapeuta quanto para seu cliente várias possibilidades. A ACP não é somente uma abordagem, a mesma tende a se tornar um estilo de vida. No entanto, faz-se necessário que o psicólogo saiba qual seu papel nesse processo e tenha convicção de que para exercer um bom trabalho, de modo que leve o cliente a encontrar as respostas que deseja, precisa estar consciente de sua própria personalidade.

Outro elemento essencial na configuração da personalidade do terapeuta é uma firme compreensão de si mesmo, dos seus modelos afetivos dominantes e das suas próprias limitações e carências. Se não houver um considerável grau de compreensão, não será capaz de reconhecer as situações em que pode se ver envolvido e influenciado pelos seus preconceitos e sentimentos. Não poderá entender a razão por que existem determinados tipos de crianças ou de problemas que é incapaz de tratar satisfatoriamente. Para ser objetivo e poder compreender os problemas das crianças, o terapeuta tem de possuir uma compreensão clara da sua própria personalidade. (ROGERS, 1974, p. 191).

A psicoterapia na Abordagem Centrada na Pessoa buscar olhar para o indivíduo que sofre, com o objetivo de elucidar as causas desse sofrimento através do olhar do cliente, de modo que esse busque viver sendo quem é e não com base em rótulos que são impostos através psicopatologias ou opiniões sociais.

Se o psicólogo conseguir tornar o cliente livre para olhar com clareza para si próprio e para os seus problemas, será por iniciativa do cliente que se desenvolverá a forma mais válida de *insight*. O psicólogo pode ajudar neste processo reformulando o *insight* já alcançado, esclarecendo os novos *insights* a que o cliente chegar. Pode ajudar o cliente a explorar e a reconhecer as suas opções, as possíveis linhas de ação que estão diante dele (ROGERS, 1974, p. 156).

Sendo assim, torna-se necessário que o diagnóstico e tratamento da obesidade sejam realizados por uma equipe multiprofissional que tenha em seu plano de tratamento um olhar centrado nesse sujeito, ou seja, uma atenção primordial para o humano e não para a doença que o acomete, já que a obesidade tem relação direta com seus hábitos, contexto social, econômico e condição emocional.

### **2.3 CARL ROGERS E A ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA (ACP)**

A Abordagem Centrada na Pessoa, também conhecida como (ACP), foi criada por Carl R. Rogers nos anos de 1940, sendo o primeiro psicólogo a desenvolver essa abordagem.

Visando que as teorias e abordagens daquela época eram formuladas e desenvolvidas por outros profissionais como médicos e psiquiatras, Rogers desenvolveu a ACP a partir de suas experiências pessoais. Antes de desenvolver sua teoria e abordagem o mesmo trabalhava com seus pacientes através da abordagem psicanalítica, porém nem sempre concordava com as propostas da mesma, já que para ele o ser humano necessitava de um espaço que o acolhesse e o aceitasse, onde o cliente se sentisse envolvido no processo e o terapeuta tivesse empatia (ROGERS, 1961).

Dessa forma, a Abordagem Centrada na Pessoa se difere de outras abordagens existentes, já que a mesma não possui uma técnica específica para trabalhar as questões que o cliente traz para o setting terapêutico, partindo da premissa que todo ser vivo tem em seu interior condições de buscar sempre o que é melhor para si, e que o papel do psicólogo, terapeuta ou psicoterapeuta é ser um facilitador no processo de busca por essa melhora, sendo assim, Rogers denominou três princípios que o terapeuta precisa seguir.

Nesse processo psicoterapêutico, o analista terá por missão, desenvolver algumas atitudes (Autenticidade ou congruência, aceitação ou consideração e compreensão empática). Desta forma, num primeiro momento, quanto mais o psicoterapeuta for genuíno na relação com o outro, melhor será o desenvolvimento construtivo do cliente. A segunda atitude por sua vez, é fazer com que este cliente, sinta-se aceito por ser quem ele realmente é, sem imposições ou padrões morais, tal consideração influencia positivamente o movimento terapêutico. A última e não menos importante atitude deste terapeuta, terá por finalidade compreender o cliente captando com precisão tanto os significados quanto os sentimentos pessoais vivenciados por este (RAMBO; HOCH, 2019).

Nesse mesmo sentido Souza (2019.p.18), afirma que:

[...] Em psicoterapia é possível um diálogo com o eu mais profundo e o mundo externo, o sujeito aqui pode se dar conta e abraçar totalmente sua singularidade e pode iniciar um momento em que a conformidade não lhe pesa tanto, onde há um caminho aberto rumo à liberdade de ser quem se é. É um momento onde o que não parece ser do sujeito começa a ser questionado, em busca das suas próprias escolhas e de ser coerente em ser ele mesmo.

Santos (2004) refere que o termo “Centrado no Cliente” que se significa colocar o indivíduo no núcleo da atenção terapêutica, sendo esta, a etapa inicial no que tange ao fortalecimento da relação cliente-terapeuta, possibilitando assim uma melhor identificação dos problemas através de técnicas mais adequadas na resolução das dificuldades trazidas pelo cliente. Esse terapeuta por sua vez, terá por missão; ver através dos olhos do indivíduo à sua

frente, mediante este olhar humano e empático; perceber-se-á, o quadro de referência interna deste indivíduo.

## **2.4 O PSICOTERAPEUTA E AS ATITUDES FACILITADORAS**

Ao refletir sobre o enfoque central do presente objeto de estudo e ao pensar na figura deste psicoterapeuta (seja na esfera clínica e/ou grupal) percebe-se no tratamento de pessoas com obesidade que elas há muito tempo viveram e vivem aprisionadas por preceitos sociais e culturais. Este psicoterapeuta desenvolver-se-á alguns comportamentos essenciais, dentro do procedimento psicoterápico; tais como: compreensão empática que vem a ser a capacidade do terapeuta de olhar para seu cliente de maneira a enxergar pela ótica de seu cliente aquilo que o mesmo trás dentro de si e que pode estar lhe causando desconforto (PEREIRA, 2009).

Para Rogers,

Congruência é a capacidade de o Terapeuta ser capaz de entender, reconhecer e expressar seus sentimentos verdadeiramente acerca daquilo que o cliente trás para as sessões, quando este consegue agir dessa maneira há uma melhor comunicação, aceitação em compreensão daquilo que se é expressado sem que haja mal entendidos ou sensações de julgamento (ROGERS, 1961. p.59).

No livro *Abordagem Centrada na Pessoa e Algumas de Suas Possibilidades* (2020), Marcos Alberto Pinto ainda pontua que:

Em uma relação de ajuda, de certa forma, eu estou a convite de uma pessoa em sua “casa”. Ela me convidou a entrar e logicamente, ela sabe infinitamente mais sobre ela do que eu, mas pelo simples fato de eu estar ali de forma inteira, o entrar na “casa” inevitavelmente irá me trazer uma serie de sentimentos, e, em uma relação honesta, como a que estou propagando aqui a outra pessoa merece saber como eu me sinto ali com ela. (PINTO, 2020, p. 21).

Consideração Incondicional Positiva é a capacidade de o psicoterapeuta aceitar o outro como ele é, mesmo que não concorde com suas atitudes, escolhas e verdades, pois é necessário que se compreenda que a verdade e as crenças do outro são diferentes para cada ser, e quando a postura de considerar o outro dentro daquilo que ele acredita ser a melhor escolha, esse indivíduo tem maior chance de lidar com seus conflitos com sucesso. Sendo assim essa é a capacidade que o psicoterapeuta deve ter de entender que a pessoa é aquilo que ele é dentro do melhor que ele pode ser e oferecer (RAMALHO,2023).

## **2.5 A TENDÊNCIA ATUALIZANTE**

Quando falamos da psicoterapia como ferramenta no tratamento da obesidade a partir dos pressupostos pautados na ACP, não podemos deixar de citar um princípio importante que é a tendência atualizante:

A tendência à atualização é a mais fundamental do organismo em sua totalidade. Preside o exercício de todas as funções, tanto físicas quanto experienciais. E visa constantemente desenvolver as potencialidades do indivíduo para assegurar sua conservação e seu enriquecimento, levando-se em conta as possibilidades e limites do meio (ROGERS, 1979. p. 41).

Dessa forma o papel do psicoterapeuta será levar o indivíduo a alcançar e desenvolver suas capacidades, pois o mesmo através das atitudes facilitadoras será capaz de facilitar o movimento em busca do autodesenvolvimento de seu cliente, ou seja, a tendência atualizante que se encontra por alguma razão impedida de se desenvolver.

Contudo, o sucesso ou eficácia desta ação depende não da situação "real", "objetiva", mas da situação tal como o indivíduo a percebe. [...] De tal modo que é a noção do eu que, em última análise, determina a eficácia ou a Ineficácia da tendência atualizante (ROGERS; ROSENBERG, 1977, p. 43).

Pode-se afirmar então que uma pessoa que está em processo psicoterápico para tratar a obesidade ou qualquer outra patologia, tem em seu interior todas as respostas e soluções para a cura de seu adoecimento, sendo assim nessa perspectiva tratar esse paciente irá consistir em ser um mediador e facilitar na busca pela resposta de suas questões (CATARINO,2014).

### **3. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Ser capaz de olhar para a pessoa com obesidade e ter a compreensão que há mais do que fatores genéticos e distúrbios metabólicos atravessando a vida e a condição física daquele sujeito, ressalta a importância do papel do psicólogo, da psicoterapia e o olhar da ACP para o ser humano, como sujeito capaz de se autodirigir em busca daquilo que lhe fornece subsídios positivos para sua vida, a partir de um processo de intervenção onde o mesmo é um ser ativo e constantemente considerado capaz de tomar o melhor caminho para sua vida.

Mesmo o sobrepeso sendo um fator que possa desencadear patologias graves que afetam a saúde física do indivíduo, faz-se necessário dar atenção para os aspectos psicológicos da pessoa que se encontra nesse estado, visando que a saúde mental tende a ser um dos fatores principais para uma boa manutenção da saúde física, já que o processo de mudança nos hábitos

necessários para a uma vida mais saudável precisa partir do processo de autoconhecimento e reconhecimento das necessidades e prioridades desse indivíduo.

O autoconhecimento que a pessoa tem de suas necessidades e capacidades em seu estado atual é de suma importância para que ela abrace o tratamento de forma eficaz. Não objetivando atender os aspectos físicos impostos pela sociedade, mas buscando fazer aquilo que venha lhe causar bem estar físico e emocional dentro de suas expectativas e necessidades, sendo capaz de olhar a si com empatia e respeito não deixando afetar pelas imposições sociais.

Sendo assim, torna-se necessário que o diagnóstico e tratamento da obesidade seja realizado por uma equipe multiprofissional que tenha em seu plano de tratamento um olhar centrado nesse sujeito, ou seja, uma atenção primordial para o humano e não para a doença que o acomete, já que a obesidade tem relação direta com seus hábitos, contexto social, econômico e condição emocional, reforçando que mais necessário do que um tratamento medicamentoso para o tratar esse sujeito também há a necessidade do acompanhamento psicoterápico para se identificar os gatilhos que geram o adoecimento dessa pessoa.

## REFERENCIAS

ALMEIDA, C. M. E; OLIVEIRA, M. R. M; VIEIRA, C. M. **A Relação Entre a Imagem Corporal e Obesidade em Usuárias de Unidade de Saúde da Família.** Introdução. Ver. Simbio-Logias.V.1. n.1 maio, 2008, 111 – 121 p.

ALMEIDA, W. J.; DIETRICHKEIT, E. T.; GOLFETTO, K. M.; SOUZA, W.; ZANELLA, R. **Distúrbios alimentares – Apoio familiar.** Encontro Científico Cultural Interinstitucional – 2018 ISSN 1980-7406 [S. l.], p. 01-05, 10 out. 2018. Disponível em: <[https://www.academia.edu/90864196/Transtornos\\_Alimentares\\_Apoio\\_Familiar](https://www.academia.edu/90864196/Transtornos_Alimentares_Apoio_Familiar)>. Acesso em: 5 set. 2023.

BRANDAO, R. **Tipos de Terapia: conheça e escolha o melhor para você | Zenklub.** Disponível em: <<https://zenklub.com.br/blog/para-voce/psicoterapias>>. Acesso em: 1 maio. 2023.

BRASIL. Sobre peso e obesidade como problemas de saúde pública. **gov.br.** 2022 <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-queroter-peso-saudavel/noticias/2022/sobrepeso-e-obesidade-como-problemas-de-saude-publica>> Acesso em: 28 maio. 2023.

CARRENHO, E.; TASSINARI, M. P., Marcos A.S. **A vida de Carl Ranson Rogers** In: Praticando a Abordagem Centrada na Pessoa. Duvidas e perguntas mais frequentes. São Paulo, SP: Carrenho Editorial, 2010. p. 13-30

CARRENHO, E.; TASSINARI, M. P.; Marcos A.S. (2010). **Praticando a Abordagem Centrada na Pessoa: Dúvidas e perguntas mais frequentes.** São Paulo: Editora Carrenho. p. 51-93.



CATARINO, Gabriela Nunes. **A importância da relação terapeuta - paciente na preparação e acompanhamento psicológico de pessoas que se submetem à cirurgia bariátrica.** 2014. 94 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) - Universidade Católica de Pernambuco, Recife, 2014.

COSTA, F. S. *et al.* **Considerações acerca da avaliação psicológica das comorbidades psiquiátricas em obesos.** *Psicologia em Estudo*, v. 14, p. 287–293, jun. 2009.

FRANÇA, M. A obesidade é problema de saúde pública. **Conselho Federal de Medicina.** 1999 Disponível em: <<https://portal.cfm.org.br/artigos/a-obesidade-e-problema-de-saude-publica/>>. Acesso em: 28 maio. 2023.

FREITAS, F. A.; NORONHA, A. P. P. **Habilidades do psicoterapeuta segundo supervisores: diferentes perspectivas.** *Revista de Psicologia da Vetor Editora*, v. 8, nº 2, p. 159-166, Jul./Dez. 2007.

GIL, Antonio Carlos et al. **Como elaborar projetos de pesquisa.** São Paulo: Atlas, 2002

GORDOFOBIA e estigma da obesidade precisam ser combatidos com informação. **SBCBM.** 2020 Disponível em: <<https://www.scbm.org.br/gordofobia-e-estigma-da-obesidade-precisam-ser-combatidos-com-informacao/>>. Acesso em: 4 set. 2023.

HILBERT, Anja. Binge-eating disorder. **Psychiatric Clinics**, 2019, 42.1: 33-43.

KAUARK, F. D. S; MANHÃES, F. C; MEDEIROS, C. H. **Metodologia da pesquisa: Um guia prático.** Bahia. ViaLitterarum, 88 p. 2010.

MELCA, I. A.; FORTES, S. Obesidade e transtornos mentais: construindo um cuidado efetivo. **Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto**, v. 13, n. 1, 17 mar. 2014.

NEUBERN, S. Psicoterapia, dor & complexidade: construindo o contexto terapêutico. **Psicologia: Teoria E Pesquisa**, v. 26, n. 3, p. 515–523, 1 set. 2010.

O PAPEL do Psicólogo no Tratamento da Obesidade. **Obesimed.** Disponível em: <<https://www.obesimed.com.br/artigos/o-papel-do-psicologo-no-tratamento-da-obesidade/>>. Acesso em: 28 maio. 2023.

OLIVEIRA, Cecília Lacroix de et al. Obesidade e síndrome metabólica na infância e adolescência. **Revista de nutrição**, v. 17, p. 237-245, 2004.

OMS. **Cirurgia bariátrica (cirurgia de redução do estômago) | Biblioteca Virtual em Saúde MS.** Disponível em: <<https://bvsm.sau.gov.br/cirurgia-bariatrica/>>. Acesso em: 18 nov. 2023.

PINTO, A. Silva. **A Abordagem Centrada na Pessoa** In. *A Abordagem Centrada na Pessoa e Algumas de Suas Possibilidades.* São Paulo, SP: All Print. 2020.

- PEREIRA, Luciano Gomes de Carvalho. **Psicoterapia Centrada na Pessoa: evidências empíricas do processo de reintegração da personalidade, observadas em estudo de caso.** 2009.
- PROMOÇÃO da Saúde e da Alimentação Adequada e Saudável. **gov.br.** Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/promocao-da-saude>. Acesso em: 28 maio. 2023.
- RAMALHO, L. Consideração Positiva Incondicional no sistema teórico de Carl Rogers. **Temas em Psicologia**, v. 17, n. 1, p. 177–190, 2023.
- RAMBO, M. C. S.; HOCH, Verena A. **Grupos de encontro em um centro de referência de assistência social a partir da abordagem centrada na pessoa.** p.14 2019
- RIBEIRO, Jorge Ponciano. **Teorias e técnicas psicoterápicas.** Rio de Janeiro: Vozes, 1986.
- RODRIGUES, D. C. *et al.* Estigmas dos profissionais de saúde frente ao paciente obeso: uma revisão integrativa. **HU rev**, p. 197–203, 2016.
- ROGERS, C. R.; ROSENBERG, R. **A Pessoa como centro.** São Paulo: Editora Pedagógica e Universitária, 1977
- ROGERS, C. R. Antigas e novas perspectivas sobre a consulta psicológica e a psicoterapia. **Psicoterapia e consulta psicológica.** Lisboa, Moraes, p. 30-58, 1974.
- ROGERS, C. **Tornar-se Pessoa.** 6ª Ed. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2009.
- ROGERS, Carl R.; KINGET, G. Marian; VALCARCE, Mercedes. **Psicoterapia y relaciones humanas: teoría y práctica de la terapia no directiva.** Alfaguara, 1967.
- SANTOS, C. B. **Abordagem Centrada na Pessoa- Relação Terapêutica e Processo de Mudança.** Revista do Serviço de Psiquiatria do Hospital Fernando Fonseca. p. 18-23. 2004.
- SILVA, M. P. da; JORGE, Z.; DOMINGUES, A.; NOBRE, E. L.; CHAMBEL, P.; CASTRO. Obesidade e qualidade de vida. **Acta Médica Portuguesa**, v. 19, set. 2006 - Disponível em: <<https://www.actamedicaportuguesa.com/revista/index.php/amp/article/view/926/599>>. Acesso em: 28 maio. 2023.
- SOUZA, Thayná Linhares de. **A transformação do self em psicoterapia centrada na pessoa.** – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2019. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/13898/1/21502394.pdf>.
- TAROZO. M.; PESSA. P. R. **Impacto das Consequências Psicossociais do Estigma do Peso no Tratamento da Obesidade:** uma Revisão Integrativa da Literatura. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 40, 1 jan. 2020.
- TRATAMENTO da Obesidade. **Centro de Obesidade e Diabetes - Hospital Alemão Oswaldo Cruz.** Disponível em: <<https://centrodeobesidadeediabetes.org.br/tudo-sobre-obesidade/tratamento-da-obesidade>>. Acesso em: 28 maio. 2023.

VASQUES, Fátima; MARTINS, Fernanda Celeste; AZEVEDO, Alexandre Pinto de. Aspectos psiquiátricos do tratamento da obesidade. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 31, p. 195-198, 2004. Disponível em: <[https://www.researchgate.net/publication/238069944\\_Aspectos\\_psiquiaticos\\_do\\_tratamento\\_da\\_obesidade](https://www.researchgate.net/publication/238069944_Aspectos_psiquiaticos_do_tratamento_da_obesidade)>. Acesso em: 28 maio. 2023.

VIDAL, C. et al. Prevalência e associação entre obesidade e transtornos mentais. **Revista Médica de Minas Gerais**, v. 32, n. Supl 06, 1 jan. 2022.

WANDERLEY, E. N.; FERREIRA, V. A. Obesidade: uma perspectiva plural. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, n. 1, p. 185–194, jan. 2010